

## Leseprobe



### Höre auf dein Herz

365 Ermutigungen für die Seele

380 Seiten, 11 x 16,5 cm, Festeinband, gebunden, durchgehend farbig gestaltet, mit Lesebändchen

**ISBN 9783746252964**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](https://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2018

# HÖRE AUF DEIN HERZ

365 Ermutigungen  
für Frauen

**benno**

Zusammengestellt und herausgegeben  
von Ingrid Dlugos

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet unter  
[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell  
auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu  
Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden  
unter [www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

ISBN 978-3-7462-5295-7, Motiv Kerze © Floydine/Fotolia  
ISBN 978-3-7462-5296-4, Motiv Blüten © Tatiana Mozorova/Fotolia

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig  
Einband und Layout: Ulrike Vetter, Leipzig  
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (K)

## VORWORT

### **Achte auf deine Gedanken: sie sind der Anfang deiner Taten.**

Dieses chinesische Sprichwort bringt es auf den Punkt. Und was könnte ein besserer Maßstab für unsere Gedanken sein als unser Herz?

In einer Welt, die materielle Dinge und oberflächliche, falsch verstandene Freude zum Lebenssinn erklärt, müssen wir wieder lernen, die Wichtigkeiten des Lebens und den einfühlsamen Umgang miteinander neu zu entdecken.

Die hier zusammengetragenen Gedanken und Empfindungen aus dem reichen Erfahrungsschatz von Frauen aus verschiedenen Jahrhunderten wollen uns sensibel für uns und unsere Mitmenschen machen, um bewusst den Tag mit all seinen Schwierigkeiten und Freuden zu leben und zu erleben.

Für das, was wir tun, sind wir als freie Menschen selbst verantwortlich. Deshalb ist es

wichtig, dass wir täglich einen Moment Ruhe finden, um uns zu besinnen, um uns von guten Gedanken inspirieren zu lassen, damit unser Herz sich öffnet für uns und unsere Mitmenschen. Nur wenn ich mich selbst annehmen und mich auch an kleinen Dingen des Alltags erfreuen kann - wenn ich also glücklich bin, kann ich zum Segen für meine Umgebung werden. Offen sein für das, was um mich herum passiert, und vieles mit Humor und Lachen ertragen, das ist ein gutes Mittel gegen die erstickende Luft des Alltags und gegen die Vergiftung von Herz und Geist.

Die vorliegenden Sprüche und Weisheiten sind Worte voller Leben und Lebenserfahrung. Sie machen Mut und regen zum Nachdenken an. Worte können so viel bewegen und sie können uns Kraft geben, den Alltag zu bewältigen, unser Bewusstsein schärfen und uns zu innerer Gelassenheit führen. Wer die Welt verändern will, muss zuerst bei sich anfangen, und dabei ist es hilfreich, die Lebenserfahrungen anderer in den Blick zu nehmen. Liebe, Weisheit und Güte sind dabei die besten Berater.

Die Gedanken, die in diesem Buch gesammelt sind, öffnen unsere Augen für den Wert unseres

Menschseins, denn die wesentlichen Dinge des Lebens gibt es umsonst. Wie kostbar und unbezahlbar sind Freundschaft, Zuneigung, ein harmonisches Zuhause, ein liebevoller Blick, verständnisvolles Zuhören, eine freundliche Geste. Mögen Ihnen die Worte des Tages ein fröhliches Herz auf dem Weg durch das Leben schenken.

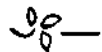
2

MAI

---

Wer ein Ziel hat,  
nimmt auch schlechte  
Straßen in Kauf.

*Kyrilla Spiecker*



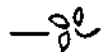
3

MAI

---

Demut ist die  
dem Menschen eigentümliche  
Würde vor Gott.

*Gertrud von Le Fort*



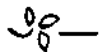
4

MAI

---

*G*eduld ist mehr wert als  
hektische Geschäftigkeit.

*Margery Kempe*



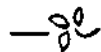
5

MAI

---

*G*lückliche Leute  
haben Kräfte frei  
und können etwas tun.

*Hannelore Frank*

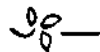


6

MAI

*W*ir haben viel stärkere  
Flügel, als wir glauben.  
Wir wagen nur nicht,  
sie zu entfalten.  
Wir wagen nicht zu fliegen.

*Luise Rinser*

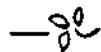


7

MAI

*Z*wei Dinge bedenke:  
woher und wohin-,  
dann hat dein Leben  
den richtigen Sinn.

*Margarete Seemann*



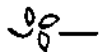
8

MAI

---

Andere neidlos  
Erfolge erringen sehen,  
nach denen man selbst strebt,  
ist Größe.

*Marie von Ebner-Eschenbach*



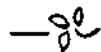
9

MAI

---

Die nackte Wahrheit  
ist besser als  
die vergoldete Lüge.

*Enrica von Handel-Mazzetti*



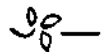


# 10

MAI

*W*ir haben eine Ewigkeit  
vor uns, aber wir haben  
nur kurze Zeit,  
um sie vorzubereiten.

*Gabriele Mistral*

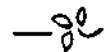


# 11

MAI

*G*lückseligkeit besteht  
nur in Augenblicken;  
ich wurde glücklich,  
da ich das lernte.

*Karoline Schlegel*



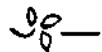
# 12

MAI

---

*W*er sich zu viel  
und zu laut über Einsamkeit  
beklagt, langweilt sich in  
seiner eigenen Gesellschaft.

*Maria Monski*



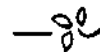
# 13

MAI

---

*J*edes Verzeihen  
unterbricht den Kreislauf des  
Bösen.

*Kyrilla Spiecker*



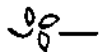
# 14

MAI

---

Wer teilt,  
dessen Herz  
fängt zu singen an.

*Schwester Emanuelle*



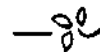
# 15

MAI

---

Älterwerden bedeutet:  
den Weg nach innen gehen.

*Luise Rinser*

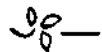


# 16

MAI

Ein Mensch ist dann groß,  
wenn er trotz der Größe  
des Erreichten  
im Innersten seines Herzens  
ein liebenswerter Mensch  
geblieben ist.

*Maria Theresia Radloff*

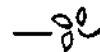


# 17

MAI

G Glück ist nicht in einem  
ewig lachenden Himmel  
zu suchen, sondern in ganz  
feinen Kleinigkeiten,  
aus denen wir unser Leben  
zurechtzimmern.

*Carmen Sylva*



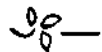
# 18

MAI

---

*W*as dich im Nachhinein  
quält, lass es.  
Was du sein willst,  
liegt vor dir.

*Theresia Hauser*



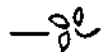
# 19

MAI

---

*H*üte dich  
mit weiser Vorsicht  
vor dem Vielerlei  
der Tätigkeiten.

*Hadewijch*

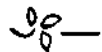


# 20

MAI

Nur nicht Empfindungen  
Verdrängen.  
Ihr Platz lässt sich nicht  
anderwärtig besetzen.

*Friederike Weichselbaumer*

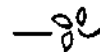


# 21

MAI

Zweifel kennen wir alle.  
Doch ob uns der Zweifel zur  
Verzweiflung führt,  
zum Glauben oder wenigstens  
zum Glaubenwollen,  
darin liegt der Unterschied.

*Hannelore Frank*

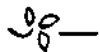


# 22

MAI

Jeder Mensch  
hat ein Gewissen;  
es mahnt ihn,  
er soll nichts fürchten  
und soll nichts versäumen,  
was das Herz von ihm fordert.

*Bettina von Arnim*

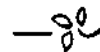


# 23

MAI

Unsere Träume können  
wir erst dann verwirklichen,  
wenn wir uns entschließen,  
einmal daraus zu erwachen.

*Josephine Baker*



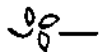
# 30

DEZEMBER

---

Die schlimmen Worte  
wirken meist rascher als  
die guten; die guten aber  
manchmal doch nachhaltiger.

*Adrienne von Speyr*



# 31

DEZEMBER

---

Es liegt an uns,  
ob alles bleibt, wie's ist.  
Es liegt an uns,  
ob sich was ändert  
in der Welt von heute.

*Hannelore Frank*





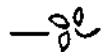
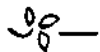
# Mein Wunsch für Dich

---

Ich wünsche dir Augen,  
die die kleinen Dinge des Alltags  
wahrnehmen und ins rechte Licht rücken;  
ich wünsche dir Ohren,  
die die feinen Schwingungen und Untertöne  
im Gespräch mit anderen aufnehmen;  
ich wünsche dir Hände,  
die nicht lange überlegen,  
ob sie helfen und gut sein sollen;  
ich wünsche dir zur rechten Zeit  
das richtige Wort;  
ich wünsche dir ein liebendes Herz,  
von dem du dich leiten lässt.

---

Ich wünsche dir:  
Freude,  
Liebe,  
Glück;  
Zuversicht, Gelassenheit, Demut;  
ich wünsche dir Güte –  
Eigenschaften,  
die dich werden lassen, was du bist  
und immer wieder werden willst –  
jeden Tag ein wenig mehr.  
Ich wünsche dir genügend Erholung  
und ausreichend Schlaf,  
Arbeit, die Freude macht,



---

Menschen, die dich mögen  
und dich bejahen  
und dir Mut machen;  
Menschen, die Dich bestätigen,  
aber auch Menschen,  
die dich anregen,  
die dir Vorbild sein können,  
die dir weiterhelfen,  
wenn du traurig bist,  
müde und erschöpft.  
Ich wünsche dir  
viele gute Gedanken und ein Herz,  
das überströmt vor Freude  
und diese Freude weiterschenkt.

